

## 南棗圓肉燉烏雞

《養血補虛，滋陰安神》

### 材料

烏雞 300克（約1/4隻）  
瘦肉 100克  
南棗 4粒原粒  
龍眼 8粒  
薑片（連皮）3片  
室溫飲用水 適量

### 調味

鹽 1/2茶匙



功能：燉湯（2.8小時）

### 做法

1. 徹底清除烏雞內臟和血水，斬成大件備用
2. 凍水下烏雞及瘦肉，各汆水2分鐘，清洗浮沫，瀝乾
3. 龍眼去殼，起肉
4. 南棗拍鬆
5. 依次序放入瘦肉、雞件、南棗、薑片、龍眼肉，最後加入適量室溫飲用水至燉盅九分滿，蓋好後放入機內
6. 注水入機內至最高水位線，按功能鍵選擇《燉湯》功能，燉2.8小時，完成後加鹽調味，即可食用

### 小貼士

- 湯的清香主要來自烏雞皮，其油份不多，建議保留雞皮燉湯
- 凍水下烏雞和瘦肉汆水，徹底釋放其血水
- 龍眼肉由原粒龍眼起出，既新鮮亦無硫磺添加，食得放心

### 營養小貼士

- 每100克南棗有約60克維他命C，亦有豐富鉀質，可預防心血管疾病；龍眼肉含有豐富維他命B、C及各種礦物質，有助提升身體免疫力。
- 烏雞比一般白雞的脂肪低，是優質蛋白質的選擇

### 備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

此食譜只適用於RSS-T132G型號

## 黃豆通草燉豬手

《通乳，健脾》

### 材料

黃豆 50克  
豬手 300克（約1/3隻）  
通草 5克  
薑片（連皮） 3片  
室溫飲用水 適量

### 調味

鹽 1/2茶匙



功能：燉湯（2.8小時）

### 做法

1. 黃豆浸水4小時，如有時間亦可浸過夜
2. 豬手浸水半小時，中途換水兩次，徹底浸出血水
3. 凍水下豬手汆水4分鐘，清洗浮沫，瀝乾
4. 依次序放入豬手、黃豆、通草、薑片，最後加入適量室溫飲用水至燉盅九分滿，蓋好後放入機內
5. 注水入機內至最高水位線，按功能鍵選擇《燉湯》功能，燉2.8小時，完成後加鹽調味，即可食用

### 小貼士

- 如需縮短黃豆浸泡時間，可用熱水浸，中途再換熱水一至兩次
- 凍水下豬手汆水，有助徹底浸出血水

### 營養小貼士

- 每100克黃豆有高達200毫克鈣質，適合關注骨骼健康人士食用，有助預防骨質疏鬆
- 一般成年人每日需要攝取1000 毫克鈣質

### 備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

## 紅棗冰糖燉燕窩

《止咳補肺，氣血養顏》

### 材料

- 燕窩（燕盞/燕條/燕碎） 10-20克
- 去核紅棗 10粒
- 冰糖 1-2湯匙
- 室溫飲用水 200-300毫升

### 燕窩處理方法

1. 用無油無水潔淨器皿，以水浸燕窩4-6小時
2. 用小鉗撕開燕窩，去除羽毛和雜質，瀝乾備用



功能：燕窩（1.5小時）

### 燉燕窩做法

1. 燉盅先放入冰糖，再放燕窩，最後加入紅棗
2. 加入適量室溫飲用水至燉盅八分滿，蓋好後放入機內，注水入機內至最高水位線
3. 按功能鍵選擇《燕窩》功能，燉1.5小時，完成後即可食用

### 小貼士

- 燕窩不建議浸超過6小時，以免燕窩的水溶性膠原蛋白在水中流失
- 燉好的燕窩，建議存放雪櫃，七天內食用
- 冰糖可隨個人口味增減

### 營養小貼士

- 紅棗含有豐富維他命B、C及多種礦物質，有助改善手腳冰冷不適
- 患有腎臟疾病及限鉀人士需要小心食用

### 備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

此食譜只適用於RSS-T132G型號

## 手工啤酒紅菜頭燉牛尾

《補脾胃，益氣血》

### 主材料

牛尾 300克  
手工啤酒 100毫升  
煙肉 100克

### 調味

鹽 1茶匙  
黃糖 2茶匙  
黑椒 適量

### 配料

紅菜頭 50克  
白洋蔥 50克  
紅甜椒 1/4個  
黃甜椒 1/4個  
辣椒 1隻（按個人喜好）  
蒜頭連皮 3粒

百里香 1棵  
迷迭香 1棵  
牛油 10克  
麵粉 2湯匙  
茄膏 20克  
室溫飲用水 適量



功能：糖水（3小時）

### 預備

1. 牛尾浸水半小時，中途換水一次，去除牛尾血水和騷味，瀝乾，加少量鹽和黑椒醃1小時（或過夜）
2. 煙肉切大件
3. 紅菜頭去皮，切成大丁
4. 洋蔥去皮切開四份，撕開
5. 甜椒去核切角
6. 蒜頭連皮略拍
7. 香草紮：百里香和迷迭香用棉繩紮起（或可用一茶匙乾雜香草代替）

### 做法

1. 煎香煙肉
2. 牛尾沾上薄薄麵粉，加牛油煎至金黃，撈起備用
3. 原鑊炒香洋蔥和蒜頭，加入茄膏炒1分鐘去除酸味，牛尾和煙肉回鑊炒勻
4. 加入洋蔥、紅菜頭、甜椒、辣椒、香草紮、啤酒煮滾，加調味，大火煮至收汁
5. 將所有材料放入燉盅，加入適量室溫飲用水至燉盅九分滿，蓋好後放入機內，注水入機內至最高水位線，按功能鍵選擇《糖水》功能，燉煮3小時，完成後配白飯\*上碟，即可食用

\* 白飯烹調時間及功能

如需同時燉煮白飯，可於燉煮功能完結前，自行將米連水的燉盅放入機內，與牛尾一同燉煮。

此食譜只適用於RSS-T132G型號

## 手工啤酒紅菜頭燉牛尾

《補脾胃，益氣血》

### 小貼士

- 建議用手工啤酒代替普通啤酒，因手工啤酒以全麥釀造，有獨特香味
- 牛尾沾上麵粉煎香，可令牛尾變得焦香，令汁液濃稠

### 營養小貼士

- 紅菜頭含天然高抗氧化物質和高纖維，有助通便排毒及延緩衰老
- 患有腎臟疾病及限鉀人士需要小心食用
- 紅、黃甜椒含有豐富維他命 C，有助增強抵抗力

### 備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

食譜教學影片: <https://youtu.be/YkbYKmus36A?si=AqvIAqtSYLGZYclx>

此食譜只適用於RSS-T132G型號

## 白蘿蔔燉鰻魚

《消炎化痰，舒緩喉嚨不適》

### 材料

白鰻魚 (1條)  
瘦肉 50克  
白蘿蔔 200克  
薑片 (連皮) 3片  
大滾水 適量

### 醃料

鹽 1茶匙

### 調

鹽 1茶匙  
胡椒粉 適量



功能：燉湯 (2.8小時)

### 做法

1. 清洗白鰻魚，瀝乾，塗上鹽醃半小時或以上
2. 白蘿蔔去皮，切成大丁
3. 煎香薑片，加鰻魚煎至金黃，瀆入大滾水，以大火煮10分鐘，再加入白蘿蔔煮滾
4. 將湯和瘦肉放入燉盅至九分滿，蓋好後放入機內，注水入機內至最高水位線，按功能鍵選擇《燉湯》功能，燉2.8小時完成後加鹽和胡椒粉調味，即可食用

### 小貼士

- 魚肚內的血水必需完全清除並用廚房紙抹乾，否則湯水會帶有腥味
- 用鹽醃魚可提升魚的鮮味
- 魚煎至金黃後，瀆的水必需為大滾，否則湯水不會呈濃白
- 白蘿蔔皮較厚，建議削兩次皮，入口更嫩

### 營養小貼士

- 白鰻魚有不飽和脂肪酸 (Omega-3 + Omega-6)，有利於心臟健康
- 白蘿蔔屬十字花科蔬菜，有助預防多種癌症

### 備註

- 食譜份量為一盅 (容量：0.65升)
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

此食譜只適用於RSS-T132G型號

## 藜麥小米南瓜粥

《潤腸排毒，增強免疫力》

### 材料

白米 2-4湯匙  
三色藜麥 2-4湯匙  
小米 2-4湯匙  
日本小南瓜 200克  
室溫飲用水 適量

### 調味

鹽 1茶匙

### 醃米材料

鹽 1/2茶匙  
油 1茶匙



功能：嬰兒粥（2.5小時）

### 做法

1. 藜麥、小米浸2小時（可浸過夜）
2. 清洗白米，加鹽和油醃半小時
3. 南瓜去皮切粒
4. 混合南瓜、藜麥、小米和白米，放入燉盅，加入適量室溫飲用水至燉盅八分滿，蓋好後放入機內，注水入機內至最高水位線，按功能鍵並選擇《嬰兒粥》功能，燉煮2.5小時，完成後加鹽調味，即可食用

### 小貼士

- 白米、藜麥及小米份量可按個人喜好及粥的濃稠度加減
- 小南瓜皮嫩，可以保留瓜皮一同燉煮，纖維更豐富
- 白米加鹽和油醃，可令粥更綿滑

### 營養小貼士

- 藜麥屬於低升糖食物，適合關注血糖人士食用
- 藜麥含完整蛋白質，含有人體所需的九種氨基酸
- 南瓜含有維他命A可護眼，而茄紅素有助預防前列腺肥大

### 備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

此食譜只適用於RSS-T132G型號

## 匈牙利香草燉豚肉

### 材料

西班牙伊比利豬腩肉 1 條  
甘筍 2 條  
西芹 1 條  
洋蔥 半個  
乾蔥 1-2 粒  
番茄 1-2 個

### 調味

鹽 少許  
黑胡椒 少許  
冰糖 2 粒  
茄膏 1 湯匙  
雞湯 800毫升  
料理酒(煮食用米酒) 少許  
百里香 (香草) 少許

### 裝飾

沙律菜 少許  
車厘茄 少許  
時令食用花 (隨個人喜好)



功能：燉湯（1.5小時）

### 做法

1. 先處理豬腩肉，洗淨用廚房紙印乾水，然後厚切（約 2.5-3cm厚），切成6件，簡單用鹽、黑胡椒調味備用。
2. 洗淨甘筍去皮，西芹去筋，滾刀切段。乾蔥切細粒，洋蔥切件，所有配料備用。
3. 將番茄表皮切十字，浸熱水煮1分鐘。取出後浸冰水去皮，將去皮的番茄切成細粒備用。預熱鍋具，落油爆香乾蔥粒，加入番茄粒一同炒香。番茄煮至微爛後，加入1湯匙茄膏作調色，及少許百里香作調味。加入料理酒增加香氣，將番茄醬煮至杰身。最後，加入冰糖調味及雞湯烹煮約 1分鐘，即可完新鮮番茄汁。
4. 豬腩件以大火煎至兩面金黃色，封住肉汁。剛釋出的豬油炒香配料（甘筍、西芹及洋蔥），最後倒入番茄汁攪拌均勻即可。
5. 將上述材料待至室溫 5-15 分鐘，放入Rasonic 2.5 (升)大陶瓷燉盅內，於注水格內注水(使用蒸餾水或普通清水，忌使用礦泉水，以免加快水垢形成)。留意注水線，建議注水至放大盅前的水位線。然後，蓋上陶瓷燉盅蓋，放入機內再蓋上上蓋。選按【燉湯】功能，由預設的2小時調校至1.5小時燉煮，即可完成。
6. 在碟上放上燉豚肉，沙律菜、車厘茄及時令食用花作裝飾，即可食用。

### 備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

此食譜只適用於RSS-TS253C型號

食譜教學影片：[https://youtu.be/rouCkTPINK8?si=LbOIEZF8hSM\\_\\_K3V](https://youtu.be/rouCkTPINK8?si=LbOIEZF8hSM__K3V)



## 咖哩燉牛肋肉

### 材料

美國牛肋肉 6條  
甘筍 2條  
薯仔 6個  
洋蔥 半個

### 裝飾

沙律菜 少許  
時令食用花 (隨個人喜好)  
日本超幼乾紅辣椒絲 (隨個人喜好)

### 調味

醬油 少許  
油 少許  
味醂 少許  
黑胡椒 少許  
冰糖 2粒  
忌廉 50毫升  
牛油 少許  
咖喱磚 2粒  
雞湯 800毫升  
料理酒 (煮食用米酒) 少許  
乾月桂葉 1片  
香草 少許



功能：燉湯（1.5小時）

### 做法



1. 先處理牛肋肉，洗淨用廚房紙印乾水，然後切成粒狀 (約 1 條分成 3 段)。用醬油、油、黑胡椒、味醂及料理酒，並攪拌均勻，醃製約 15 分鐘作備用。
2. 洗淨甘筍去皮，滾刀切丁；將一半份量的薯仔刨皮，滾刀切片做薯蓉。
3. 於注水格內注水 (使用蒸餾水或普通清水，忌使用礦泉水，以免加快水垢形成)，留意注水線，建議注水至蒸水位的水位線。然後，放入蒸架於蒸籠上，切好的甘筍及薯仔，蓋上上蓋，選按【蒸】功能，由預設的 30 分鐘調校至 15 分鐘蒸煮。
4. 半個洋蔥去皮切小塊備用；另一半份量切成薯角。預熱鍋具，落油中火煎薯角至微焦色後熄火，盛起備用。原鍋加少許油，放入將醃製的牛肋肉，微煎至金黃色，封住肉汁，少許黑胡椒調味，再快炒一會，盛起備用。同時，從蒸架夾起蒸熟的甘筍及薯仔。
5. 小火加入牛油及咖喱磚炒香。當香味釋出，加入冰糖、乾月桂葉及已煎的薯角及洋蔥，與雞湯一同煮熟。將蒸熟的甘筍及煎香的牛肋肉倒入咖喱汁，加入適量的忌廉作調色，攪拌均勻。最後，分別放入 3 個 Rasonic 0.5 (升) 細陶瓷燉盅內。
6. 於注水格內注水 (使用蒸餾水或普通清水，忌使用礦泉水，以免加快水垢形成)，留意注水線，建議注水至放小盅前的水位線。然後，放入蒸籠及細陶瓷燉盅，再蓋上上蓋。選按【燉湯】功能，由預設的 2 小時調校至 1.5 小時燉煮，即可完成。
7. 將蒸熟的薯仔壓碎成蓉，加入牛油、鹽、香草及黑胡椒調味，攪拌至軟滑，薯蓉即成。
8. 在碟上放上燉牛肋肉、薯蓉、沙律菜、乾紅辣椒絲及時令食用花作裝飾，即可食用。

### 小貼士



- 每隻牌子的咖喱磚成份會有點不同，可以把兩個不同牌子的咖喱磚混合來煮，這樣味道會更豐富。

### 備註

- 食譜份量為一盅 (容量：0.65 升)
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮 3 小時，方便省時

此食譜只適用於 RSS-TS253C 型號

食譜教學影片: [https://youtu.be/pWAA0P75BUM?si=9AAFcmctNneB\\_32-](https://youtu.be/pWAA0P75BUM?si=9AAFcmctNneB_32-)

## 蟲草花桂圓燉乳鴿湯

### 材料

乳鴿 1隻  
蟲草花 10克  
桂圓 8粒  
杞子 10-12粒  
去核紅棗 2粒  
清水 600毫升

### 調味

鹽 少許



功能：燉湯（1.5小時）

### 做法

1. 將乳鴿清洗乾淨後，輕輕氽水三次，然後即時放入冰水中讓表皮收縮。再用廚房紙將水分吸乾後，對半切開備用。
2. 將蟲草花、桂圓、杞子和紅棗洗乾淨備用。
3. 玻璃燉盅徹底清洗乾淨，分別將一半材料放入兩個燉盅 (包括半隻乳鴿、5克蟲草花、4粒桂圓、5-6粒杞子和1粒去核紅棗)，然後注入300毫升清水，蓋好燉盅的蓋子。
4. 將玻璃燉盅放入主機中，注水至注水格的「最高水位線」，然後蓋上蓋子。
5. 按下功能鍵，選擇【燉湯】模式，設置烹調時間為1.5小時。
6. 完成後，即可即用。或按個人口味可加少許鹽花調味。

### 備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

## 清湯胡椒白蘿蔔燉牛尾

### 材料

牛尾 4 - 6件  
洋蔥 半個  
日本蘿蔔 半條  
黑胡椒 約2克  
雞湯 1000毫升

### 調味

鹽 適量  
黑胡椒 適量  
生粉 少許  
橄欖油 少許



功能：燉湯（1.5小時）

### 做法

1. 將牛尾用鹽、黑胡椒碎、生粉和橄欖油調味，醃製15分鐘。慢火將牛尾兩面煎至金黃，然後撈起備用。
2. 將日本蘿蔔去皮，厚切後再用刨刀將其刨成圓角備用。洋蔥去皮後切成塊備用。
3. 在注水格中加水至「最高水位線」後放入蒸籠及蒸架，按功能鍵選擇【蒸】模式，設置烹調時間為30分鐘，然後蓋上蓋子，將蘿蔔蒸至半熟。
4. 預熱平底鍋，先將黑胡椒微微加熱至釋放香氣，接著加入1000毫升已煮熱的雞湯。
5. 將大陶瓷燉盅徹底清洗乾淨，放入牛尾、蘿蔔、洋蔥和黑胡椒雞湯，然後蓋好燉盅蓋。
6. 在注水格中加水至「放大盅前」水位，將大陶瓷燉盅放入主機，然後蓋上蓋子。
7. 按功能鍵選擇【燉湯】模式，設置烹調時間為1.5小時。
8. 完成後，即可享用。

### 備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時